

EQUIPACIÓ BTT

1



2



3



4



5



6



7



8



9



EINES

1



2



3



4



5



6



CAFEMN MÒDUL DE CONDUCCIÓ DE GRUPS EN BICICLETA

INFORMACIÓ GENERAL

A causa de les característiques i competències a adquirir en aquest mòdul l'alumne haurà de poder realitzar al final de curs rutes en bicicleta d'una distància de fins a 50 km aproximadament i adquirir una tècnica que li permeti conduir la bicicleta amb seguretat, eficàcia i equilibri en diferents tipus i estats del terreny.

Per tot això **es recomana practicar durant l'estiu sortides i rutes amb bicicleta** per iniciar les classes amb un mínim de domini tècnic i condicions físiques que permeti a l'alumne realitzar una ruta de 25 km i seguir el ritme del grup.

Per poder realitzar les classes pràctiques és imprescindible disposar de tot l'equip a partir del dia 3 d'octubre. L'alumne que no tingui l'equip complet no podrà realitzar la pràctica.

EQUIP NECESSARI:

- Bicicleta de muntanya:

Per realitzar les classes pràctiques l'alumne pot portar la seva pròpia bicicleta o llogar una bicicleta del centre.

A causa de les característiques i competències a adquirir en aquest mòdul l'alumne **haurà de realitzar rutes i entrenament per compte propi en horari extraescolar**. Per això és necessari disposar d'una bicicleta pròpia a casa per realitzar les rutes i tasques pràctiques que el professor encarregui al llarg del curs.

Es recomana una bicicleta que s'adapti a gairebé qualsevol terreny. Valida per rodar per pistes amples, per pujar costes per carretera i fins i tot per baixar per trialeres sense gaire dificultat tècnica. Una màquina polivalent no massa cara que et serveixi per les teves sortides diàries. Les característiques comunes a aquesta gamma són un pes mitjà (+13 quilos), suspensió davantera i grups de canvis i frens que, sense ser els millors del mercat, ofereixin la seguretat i les prestacions que necessitem.

1. Casc de BTT
2. Culotte curt
3. Mallot
4. Guants
5. Impermeable
6. Motxilla de 20 litres (per a BTT)
7. Bidó d'aigua
8. Llibreta petita (7.5 cm X 10.5 cm aprox.) Bolígraf
9. Mapa de Menorca Camí de Cavalls-GR 223 Ed. Alpina Escala: 1:50 000

- Eines de bicicleta: 1- Bomba, 2- Kit-multi eines (claus Allen + tornavis), 3- desmuntables, 4- cola i pegats, 5- oli lubricant, 6- dues càmeres de recanvi.